

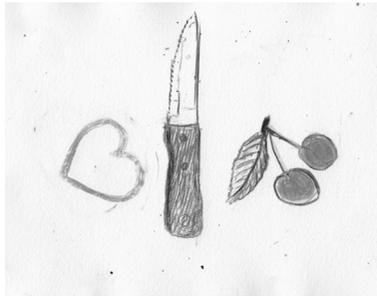
mandelbaum *verlag*



Inge Fasan (Hg.)

Eat Hate Love

192 Kochanleitungen bei Liebeskummer
Illustriert von Linda Wolfsgruber



mandelbaum *verlag*

Ich danke Elizabeth Gilbert dafür, dass sie ihrem berühmten Buch diesen genialen Titel gegeben und mir dadurch zur Idee für den Titel des vorliegenden Bandes verholfen hat. Die Idee kam beim Essen – wie sonst.

Ganz besonders danken möchte ich Amaryllis Sommerer, die mir beim Verspeisen der ersten festen Nahrung Gesellschaft geleistet und mich in der Buchidee bestärkt hat.

Weiters bin ich folgenden Menschen dankbar: Marwan Abado für Spaghetti auf der Couch; Martin Auer für Eierlikör und Kur; Walter Eckhart für den Baba-Tee; Beatrix Eichinger für viele Käsknöpfe, Gerti Fasan und Mariedi Herz-Kestranek (†) für den Grießgatsch; Noli Gleitsmann für den Seehund; Veronika Greil und Alexe Schmid für die bunten Vitamine; Manfred Kerry für seine rettenden Lammkoteletts; Gerda M. Kovacs für ihren Grießschmarren im O-Ton; Cornelia Krajasits für ihr tröstliches Paprikahendl; Eva Perthen für die pikanten Avocados; Eva Reichmann für vermishtes Breiiges; Gerd Wolfgang Sievers für den Homer'schen Brei; Katrin Strauch für diverse Tees, Weine und homöopathische Tipps; Barbara Stieff für den süßen Avocado-Drink ihres Schwagers; Andrea Stift für das Gorgonzolasemmelmenü; Vera Sus für gelieferte Spareribs und vieles mehr; Sabine Trierenberg für die Käsekrainer am Würstelstand; Isabelle Walters für den morgendlichen Hirsebrei und die Kürbissuppe samt Vorratshaltung; und natürlich all jenen (und es waren viele), deren Ideen mir auf die Sprünge geholfen haben.

Bedanken möchte ich mich auch bei allen KochbuchautorInnen dieser Welt, in deren Büchern ich Anregungen gefunden habe.

INHALT

Inge Fasan

- 8 Wie man in einen prekären Zustand gerät und wieder herauskommt oder: »Ich muss dir etwas Wichtiges sagen.«

TRÖSTEN

Liebesverlust führt flugs retour in orale Kinderwelten und lässt statt Küssen nur noch Brei an unsere bedürftigen Lippen. Letzterer kann köstlich sein, vor allem wenn er aus Asien kommt. Sigmund Freud auf Ayurveda-Kur sozusagen.

Eveline List

- 20 Püremushascheebrei
Schwermut, Kinderglück und süßer Trost
- 31 Mehr Brei

BLUTEN

Katarrhsuppe mit Schrotkugeln, Bauchstecherln, Blutbackerln, Maultaschen und Scheiterhaufen – nichts geht über die sorgfältige Speisenauswahl für das letzte Gericht.

Amaryllis Sommerer

- 46 Blutwurst
- 52 Letzte Gerichte

VERARBEITEN

Wird die Stelze zur Sulz, wird der Kren zum Kaviar. Beim dissoziativen Kochen geht es darum, das Lieblingsgericht des Liebesobjekts nach dessen/deren Abgang neu zu erfinden. Und zu genießen.

Wolfgang Herles

- 64 Endlich wieder Powidl
Essen und Ex

DÜRSTEN

Getränke für alle Fälle: zum Erinnern an und Vergessen von Verflössenen, zum Wärmen des Leibes und Kühlen des Mütchens, zum Wachhalten und beruhigenden Einlullen, zum Erzeugen und Töten des Katers.

Martina Winkel

- 76 Schluckweise
- 92 Weiteres Flüssiges

BERSTEN

Herz, klein geschnippelt, gespickt, aufgespießt, gefüllt, in Flammen oder mit »Gravur«: Mit dem gepeinigten menschlichen Zentralorgan lässt sich kulinarisch einiges anstellen.

Inge Fasan

- 108 Herz über Kopf
Gedanken zur kulinarischen Verwertbarkeit gebrochener Herzen
- 119 Herzspeisen

FÜLLEN

»Death by chocolate« ist nicht einesleiner jeden Sache. Innere Leere verlangt jedoch nach Magenschmeichelndem. In Kombination mit Kohlenhydraten, Fett und einer gehörigen Portion Süße kann es der Himmel auf Erden sein. Zumindest kurzfristig.

Gerd Wolfgang Sievers

- 130 Comfort food
Trostspender oder »fast« Essen für Leib und Seele?
- 144 More comfort

VERSORGEN

Das Stammlokal samt seinem Personal bietet Trost und Ansprache in liebeskümmerlichen Phasen. Vielleicht kredenzt man Ihnen einen Zirkenschnaps oder sogar ein anlassbezogenes Menü: Vorspeise schmerzstillend, Hauptgang antidepressiv, Dessert euphorerotisierend.

Margot Fischer

- 160 Der Tresen als Couch

NÄHREN

Wer in vergangenen Jahrhunderten mit der Liebeskrankheit geschlagen war, hatte keinen Appetit – oder Lust auf Seltsames. Die zeitgemäße Empfehlung lautet: Suppe. Sie schmeckt besser als Kreide, Kalk und Hafermehl und ist eindeutig bekömmlicher.

Katrin Sippel

- 170 Leiden an der Liebe
Ein historischer Streifzug zwischen Darben und Völlern
- 186 Suppenmedizin

EINVERLEIBEN

Krisen mittels Speis und Trank kollektiv zu bewältigen ist eine überlegenswerte Sache, will man wieder zu Kräften kommen. Es muss ja nicht immer Leguan sein – schlachten Sie einfach eine Ziege.

Evelyne Puchegger-Ebner

- 202 Wenn Gott den Geruch verzehrt
Heilen und Stärken am Beispiel der Tarahumara Mexikos
- 219 Innereien



- 226 BETEILIGTE
- 228 KLEINES GLOSSAR ÖSTERREICHISCH – DEUTSCH
- 230 REZEPTVERZEICHNIS





WIE MAN IN EINEN PREKÄREN ZUSTAND GERÄT UND WIEDER HERAUSKOMMT

oder:

»Ich muss dir etwas Wichtiges sagen.«

Es passiert zur Unzeit. So etwas passiert immer zur Unzeit. Spät abends vor dem Schlafengehen etwa, oder auch am Frühstückstisch. Erstere Variante hat zur Folge, dass man ausreichend Zeit für Ausbrüche aller Art bekommt – aber dafür keinen Schlaf. Der wird in den nächsten Wochen ohnehin ein seltener Gast sein. Das Morgengeständnis hingegen ist kurz: Es explodiert quasi unmittelbar vor der gefüllten Kaffeetasse. Dann ruft die Arbeit, keine Gelegenheit, das eben Offenbarte zu verdauen. Der Schockzustand, in dem man zurückgelassen wird, kann hilfreich sein. Zumindest überlebt man so den Tag, kann schlecht und recht funktionieren, bevor es am Abend zur nächsten Diskussion kommt. Wenn es dazu kommt.

Sie ahnen es bereits: Es geht um das Ende von Beziehungen, um das Verlassen-Werden, um das Hinauskatapultiert-Werden aus allem Gewohnten, Vertrauten, (vermeintlich) Sicherem – um die Vertreibung aus dem Paradies. Und es geht darum, was diese Vertreibung mit unserer Ess(un)lust anstellt.

Im Paradies ist die Nahrungsbeschaffung und -aufnahme leicht. Da gibt es alles. Diverse Darstellungen des Garten Eden – man führe sich beispielsweise Hieronymus Boschs »Garten der Lüste«¹ vor Augen (eine nicht nur für die ProtagonistInnen der Mitteltafel des Triptychons, sondern auch für den/die BetrachterIn lustvolle Darstellung) – platzen nahezu vor Überfluss. Bei Bosch sind es vor allem Him-, Brom-, Erdbeeren und Kirschen, an denen friedlich genascht wird – ikonografisch gibt das einiges her: Die Erdbeere ist einerseits Hinweis auf das Paradies, Symbol für Erotik, aber auch auf die Speise der Seligen – ein ambivalentes Früchtchen also. Die Kirsche dient neben Weintraube und Apfel als Frucht vom Baum der Erkenntnis (obwohl es sich, wie vermutet wird,

1 Zu besichtigen im Prado in Madrid – ein Reisetipp übrigens, falls Sie nach dem Ende Ihrer Beziehung Tapetenwechsel brauchen.

ursprünglich um eine Dattel handelte), die Brombeere symbolisiert Liebe und – den Liebesschmerz.² Da haben wir den Salat.

Es ist ja prinzipiell völlig egal, wer in die verbotene Kirsche beißt (zumindest jetzt, hier, für uns; schon klar, dass es im konkreten Fall ein bisschen anders aussieht), Tatsache ist, dass Gemeinsames plötzlich Einsames wird. Verbrannte Erde, Wüsteney. Mit den süßen Früchten, den realen und denen der Liebe, ist's dann vorbei. Was die gerade noch fröhlich schmausenden und friedlich kopulierenden Menschen nun erwartet, führt uns Hieronymus Bosch drastisch vor Augen: Qualen. Auf dem rechten Flügel des Triptychons wird auch nicht mehr gegessen, sondern nur mehr ausgeschieden. Wer braucht schon Nahrung, wenn auch die Liebe nicht mehr nährt?

Was mich persönlich betrifft, so verkörpert das Buch, das Sie gerade in Händen halten, eine Liebeskummer-Bewältigungsstrategie in doppelter Hinsicht. Es beschäftigt sich nicht nur inhaltlich damit (zumindest mit einem Teilaspekt davon), das Buch ist auch ein Übergangsobjekt – MEIN Übergangsobjekt. Die Psychoanalyse erklärt dazu Folgendes: Babys suchen sich, wenn sie nicht mehr ununterbrochen an der Nabelschnur beziehungsweise am Mutterbusen hängen, eine Windel, an die sie sich klammern, oder sie lutschen am eigenen Daumen, um die Zeit, bis die Mutter wiederkommt, zu überbrücken. Von ihrer/ihrem Liebsten Verlassene suchen sich ebenfalls emotionale Krücken: Manche malen oder töpfern, schreiben Tagebuch oder Kurzgeschichten, tanzen Tango, machen Ausbildungen (meist irgendetwas Körperliches wie Shiatsu-Therapie), treiben Wettkampfsport, renovieren ihre Wohnungen, entwickeln ein exzessives Sexualleben, arbeiten bis zur Erschöpfung oder beginnen (wieder) zu rauchen, trinken oder essen zu viel. Alle diese Übergangsphänomene haben prinzipiell Gutes an sich: Sie beschäftigen, verkürzen die Trauerzeit und strukturieren das ramponierte Ego (die zuletzt genannten Dinge sind zwar in ihrer Wirkung unmittelbarer, haben aber unangenehme Langzeitfolgen).

Ich habe erst einmal zu wenig gegessen. Viel zu wenig. Das hat mich schwer beschäftigt, zumal ich bei meiner Tätigkeit als Lektorin unter anderem kulinarischer Werke ständig mit Texten zum Thema Kochen und Essen zu tun hatte. Und das bei einem Appetit gleich null. Als ich dazu imstande war, erstmals wieder feste Nahrung zu mir zu nehmen (im Übrigen ein Stück des im Buch zitierten faschierten Bratens mit der gerade-

2 Fischer, Stefan: Zu: »Der Garten der Lüste« von Hieronymus Bosch. Ansätze und Methoden der Forschung. Magisterarbeit. Norderstedt: GRIN Verlag 2001, S. 61 f.

zu überlebenswichtigen Beilage Kartoffelpüree, leider eine recht mangelhafte Ausgabe von beidem), war die Idee da (quasi gleichzeitig mit dem Kellner, der die Speise servierte): Man müsste ein Buch über Essen und Liebeskummer verfassen, gerade weil es so schwierig ist, sich in dieser prekären Lage zu ernähren. Ich fand das für mich vernünftiger (auch für Sie übrigens), als Gedichte zu schreiben.

Eines, das wusste ich bald, würde dieses Buch nicht werden: ein ernährungswissenschaftlicher Leitfaden. Ich begann das Projekt mit Umfragen im FreundInnen- und Bekanntenkreis, und da war nur äußerst rudimentär die Rede von gesund und ausgewogen und vitaminreich, dafür aber viel von weich und süß, cremig, dann – je nach der Phase, die nach dem Verlassen-Werden durchlaufen wurde – auch von Zerstampfen und Zerkleinern, Faschieren, Kneten, Zurechtschneiden, Aufspießen und der Garstufe »blutig«. Überhaupt ging es – unmittelbar anschließend an die Breiphase – überraschend oft um Fleisch, was auch meiner eigenen Erfahrung entsprach und mir als Fleischliebhaberin zugegebenermaßen entgegenkam. Abgesehen davon bin ich der Ansicht, dass es etwas Heroisches an sich hat, Liebeskummer mit Würde zu überstehen. Homer'sche und die indogermanischen Helden aßen viel Fleisch, weil es Stärke und Kampfkraft verleiht. Fleischentzug hat/te etwas Strafendes und Demütigendes an sich.³ In der Akutphase des Liebeskummers, quasi am Tag, nach dem der/die Verfllossene seine/ihre Koffer gepackt hat und das eigene Selbstbewusstsein in den Keller verschwunden ist, um nach den Weinvorräten zu suchen, wird man sich nicht gerade eine Lammkeule in den Ofen schieben. Da will man ja auch nicht gleich kämpfen. Aber es gibt bei der Bewältigung des Liebeskummers die Phase des Verhandels⁴, in der es darum geht, die Beziehung doch noch zu retten. Da brauchen wir Kraft, und – wie's in der Werbung heißt: Fleisch bringt's.

In einem haben die VegetarierInnen die Nase vorn: Die paradisi-sche Kost – siehe Hieronymus Bosch – scheint vegetarisch gewesen zu

3 Vgl. Müller, Klaus E.: Nektar und Ambrosia. Kleine Ethnologie des Essens und Trinkens. München: Langen Müller 2003, S. 27. f.

4 Vgl. Senger, Gerti: Liebeskummer – Eine Chance. München: Langen Müller 2000, S. 43.

Neben vielen Büchern, die eher an (amerikanische) Aerobic-Anleitungen (»Machen Sie dies oder das zehnmal täglich zwei Monate lang, dann geht's Ihnen besser«) erinnern als an Leitfäden, an denen man sich wieder ins Leben hanteln kann, finde ich Gerti Sengers »Liebeskummer – Eine Chance« sehr angenehm zu lesen. Das Buch ist nicht mehr neu, aber das ist Liebeskummer ja auch nicht. Die im vorliegenden Text zitierten Phasen des Liebeskummers und die entsprechenden Ausführungen stammen aus diesem Buch.

sein. Und auch in der allerersten Phase des Liebeskummers, gleich nach dem Nichtessen, bleibt das Leben weitgehend fleischlos (Breie enthalten kein Fleisch, die Getränke auch nicht). Das Problem ist nur, dass wir jetzt nicht mehr im Paradies sind, sondern in der Hölle. Fleisch hin oder her: Ich entschuldige mich prophylaktisch bei allen VegetarierInnen, die sich zu kurz gekommen fühlen, bin aber trotzdem der Meinung, dass so mancher der Beiträge, sogar so manches Rezept, ihnen wohligen Genuss bereiten wird. Denn vor allem stellt dieses Buch einen assoziativ-kulinarischen Liebeskummer-Beistand dar. Etwas, das die Fantasie beflügelt in einer Phase des Lebens, in der sich gerade jene zu verabschieden scheint, um den Gedanken an die misslungene Liebe ausreichend Platz zu geben. Immer und immer wieder. Ich sehe das Buch als eine Art Erste-Hilfe-Maßnahme für Herzschmerz, ein Remedium für einsame Abende, Balsam für den nervösen Magen, Anleitung für Trenn-Kost der etwas anderen Art.

Obwohl ich jetzt, mit ausreichend Abstand zum eigenen traumatischen Erlebnis, alle durchlebten Zustände ziemlich skurril finde und auch der Tenor der Beiträge ein heiterer ist, liegt es mir fern, Liebeskummer lächerlich machen zu wollen. Zu gut kann ich mich daran erinnern, wie schwierig es war zu funktionieren, weil es ja gesellschaftlich eigentlich nicht erlaubt ist, die Trauer nach außen zu tragen. Liebeskummer gilt nicht. Scheidungen gelten, die sind dramatisch. Wenn jemand stirbt, darf man, wenn man will, durch seine Kleidung nach außen hin signalisieren, dass man geschont werden muss. Bei Liebeskummer geht das nicht. Nach einer Zeit – zu früh – hört man, dass man sich zusammennehmen soll, ungeachtet der Tatsache, dass die alte Liebe unter Umständen noch am Herzen reißt.

Es mag eine Binsenweisheit sein, aber mit dem Kummer beginnt tatsächlich der Weg ins neue Leben. Noch im Mittelhochdeutschen hatte das Wort *kumber/kummer* neben »Not«, »Mühsal« und »Bedrängnis« die Bedeutung »Schutt« und »Unrat«, aber auch »Beschlagnahme« und »Verhaftung«.⁵ Viele Bedeutungen also, die relativ genau darauf verweisen, was mit dem Kummer zu geschehen hat. Salopp formuliert könnte man sagen: »Bringen wir den Schutt hinter uns, er soll uns nicht mehr mit Beschlag belegen.«

Aber Essen und Liebeskummer? In der Akutphase ein Ding der Unmöglichkeit, meinen viele. Liebeskummer schnüre Herz, Kehle und Seele

5 Lexer, Matthias: Mittelhochdeutsches Taschenwörterbuch. Stuttgart: Hirzel 1832, S. 118.

zusammen – und den Magen, da sei an Essen nicht im Entferntesten zu denken. Und es stimmt: Die meisten Menschen essen im frisch verlassenen Zustand erst einmal – nichts. Die Speiseröhre scheint unpassierbar, und die Vorstellung, ein volles Menü mit Suppe, Hauptspeise und Nachspeise zu verzehren, gleicht einem Albtraum. Sogar die Essiggurken im Kühlschrank nähren nur noch Schimmelpilze und nicht ihre/n BesitzerIn.

Das plötzliche Alleinsein bringt uns in eine Art Urzustand. Das Ungewohnte erscheint erst einmal unfassbar, unglaublich, unmöglich. Die Attribute, die diesen Zustand beschreiben und allesamt mit der Vorsilbe un- beginnen, drücken aus, was wir fühlen: Wir verneinen den Zustand, weil er uns bedroht. Wen wundert's da, dass wir nicht essen wollen und können: Auch die Urmenschen aßen nur dann, wenn sie sich sicher fühlten.

Natürlich steht jeder/jedem an misslungener Liebe Leidenden die Möglichkeit offen, die Nahrung auch fürderhin zu verweigern – bis zum bitteren Ende, wie diverse literarische Beispiele zeigen. Besonders zukunftsorientiert ist dieser Ansatz nicht. Viel vernünftiger scheint es, sich schließlich doch für die Zufuhr von Kalorien zu entscheiden – mögen diese eine Zeit lang auch in unvernünftiger Form konsumiert werden.

Zahlreiche frühe medizinische Schriften nennen das Nicht-Essen als Symptom der Liebeskrankheit. Es gibt Bilddarstellungen zu mittelalterlichen Texten, die einen traurigen Menschen (Mann!) zeigen, der am Rande einer übertoll gedeckten Tafel sitzt, abgewandt von der fröhlich völlernden Gesellschaft um ihn herum, das Kinn in die Hand gestützt und nachdenklich-mieselsüchtig dreinsehend. Er befindet sich quasi in einer unfreiwilligen Askese und sondert sich sozial ab – etwas, das alle vom Liebeskummer Geplagten gut kennen. Die frühen medizinischen Schriften nennen aber auch Speisen, die das Liebesleid beseitigen sollen, und warnen vor solchen, die es befördern. Mehr zu den durchaus recht drastischen kulinarischen (und gymnastischen) Dos and Don'ts der historischen »Ratgeberliteratur« erfahren Sie im Beitrag von Katrin Sippel.

Alle die Phasen – in diversen modernen Ratgebern und psychologischer Fachliteratur ausführlich beschrieben –, die bei der Bewältigung von Zuständen des Liebeskummers durchlaufen werden müssen, sind begleitet von mehr oder weniger glücklicher und/oder geglückter Nahrungsaufnahme. Das Nicht-Essen beginnt schon in der ersten Phase des Liebeskummers, der Bedrohung, die bereits einsetzt, wenn der eigentliche Wahnsinn noch gar nicht begonnen hat, also noch unmittelbar vor der Trennung. Vielleicht kennen Sie den Gedanken: »Ich hab ja geahnt,

dass etwas nicht stimmt.« Natürlich haben Sie's geahnt, es hat Ihnen auch den Appetit verschlagen, und geschlafen haben Sie vermutlich auch nicht mehr gut neben jemandem, dessen Sie nicht mehr sicher sein konnten. Überhaupt bin ich der Meinung, dass die Lust am Essen und guter Schlaf Hand in Hand gehen. Aber das nur nebenbei.

Die zweite Phase ist die der Lähmung. Jetzt ist es nicht mehr zu leugnen, das Misslingen der Liebe ist offenbar. Und da geht kulinarisch auch noch nicht viel. Ich muss jetzt kurz die klassische Rollenverteilung zwischen Mann und Frau herbeizitiieren: Die Worte Gemahl und Gemahlin enthalten den Begriff Mahl. Vereinfacht und sehr plakativ gesagt gibt die Frau Essen, der Mann Sperma. Dieser Tauschhandel ist aber hinfällig, wenn eine/r geht. Wozu also kochen, wenn der zweite Teil des Handels nicht erfüllt wird? Wir selbst sind es uns in dieser akuten Phase (noch) nicht wert, uns selbst gut zu versorgen. Entweder übernehmen das andere oder wir kehren zurück an den Beginn unseres Lebens und essen Brei. Den gibt es in fertiger Form, man kann ihn aber auch selbst zubereiten. Was in der regredierenden Phase des Liebeskummers passiert, wie der Brei psychoanalytisch gesehen befriedigt und wo es hinführt, wenn man Psychoanalyse und ayurvedische Typenlehre »verrührt«, erklärt Eveline List.

Brei, quasi das Comfort food schlechthin, um es auf Amerikanisch zu sagen, macht zwar erst einmal glücklich, aber nicht auf Dauer. Vor allem ist Brei eines/einer jeden Sache nicht. Gott sei Dank gibt's noch einiges, das in seiner Konsistenz zwar daran erinnert, aber schon ein bisschen Substanzielleres, wenn auch nicht unbedingt Gesünderes enthält. Ein Hamburger ist schließlich auch Brei – zumindest dann, wenn man das Fleisch in möglichst süßlich schmeckendes weiches Weißbrot packt und dessen Poren mit ausreichend fettiger Mayonnaise verstopft. Es grenzt tatsächlich an ein Wunder, dass dieses essbare Uding die Zeit von der Herstellung bis zum Verzehr formstabil überlebt. Ich zitiere meine Cousine: »Mein Güte, hab ich mich damals [nach der Trennung] geärgert, dass McDonald's nicht liefert.« Vermutlich tut er es nicht, weil der Doppel-Ham-Cheese-Super-Burger nach dem Transport als solcher nicht mehr zu erkennen wäre. Für uns würde das keine Rolle spielen, denn wir sitzen in dieser Phase in einer labbrigen Jogginghose zerzaust auf der Couch, starren auf den Fernschbildschirm oder an die Wand und essen mit den Fingern (das ist eher die weibliche Variante; Männer essen in seelisch un- ausgeglichenen Zeiten vermehrt im Auto – auch nicht gerade appetitlich; *dashboard dining* nennt man diese maskuline Form, sich kulinarisch hängen zu lassen). Das Aussehen – weder unseres noch das der gelieferten

Speise – spielt in diesem Stadium keine große Rolle. Vielleicht sollte die Marketing-Abteilung des Hamburger-Riesen doch noch in diese Richtung denken: McLostLove⁶ – auch über Zustelldienst erhältlich.

Der Fall liegt klar: Bis vor Kurzem bildeten wir mit unserem/unserer PartnerIn eine Gemeinschaft, die dem (gemeinsamen) Essen rituell huldigte. Ist der Ritualgrund futsch, sind auch die Regeln für das Ritual außer Kraft gesetzt: Wir lassen uns gehen und futtern aus der Schachtel. Dass Pizza nicht aus dem Karton kommen muss und es darüber hinaus noch ganz andere Arten von Comfort food gibt (die man sich auch von FreundInnen kochen lassen kann), verrät uns Wolfgang Sievers und macht damit all jenen Hoffnung, die eines solchen bedürfen.

Im Anschluss an die Lähmung folgt die bereits erwähnte Phase des Verhandeln. Da geht's rund: Es wird gebeten, gebettelt, gestritten, Ultimaten werden gesetzt, Beziehungsauszeiten verhandelt und Beziehungsstrukturierungen angedacht. So schnell will man die Flinte schließlich nicht ins Korn werfen. Im Schleudergang zwischen Hoffnung und Resignation ist das geschundene Herz gewaltigen Belastungen ausgesetzt – es ist ja generell ein viel strapaziertes Symbol, wenn es um Gefühle geht. Mit dem Herzen lässt sich auch kulinarisch einiges anstellen, in symbolischer und ganz konkret fleischlicher Hinsicht. Mehr dazu ab S. 108.

Zu Recht können Sie einwenden, dass die Sache mit dem Verhandeln zwar vernünftig ist, aber nicht immer vernünftig abläuft. Manchmal stimmen die Ausgangspositionen schon nicht mehr, der/die eine hat bereits eine neue Beziehung, während der/die andere noch an eine gemeinsame Zukunft glaubt. Hier kommt etwas ins Spiel, das uns für den Moment einen unglaublichen Energieschub verabreichen kann: Rache. Leider lässt uns diese Energie manchmal Dinge tun, die wir hinterher bereuen. Es muss ja nicht ganz so drastisch ausfallen wie im Kurzkrimi von Amaryllis Sommerer, der ein letztes Abendmahl der besonderen Art schildert. Im Anhang dazu gibt's weitere Rezepte zum Thema letzte (jüngste?) Gerichte.

Wenn wir nun endlich akzeptieren, dass die Beziehung gescheitert ist, wenn wir endlich kapiert haben, dass der-/diejenige, dem/der wir unser Herz geschenkt haben, es nun mit Füßen tritt (zumindest wird das für uns so aussehen), zieht die vierte Phase der Liebeskummerbewältigung ins Land. Und vorerst gestaltet sich diese so unangenehm wie die voran-

6 Am Tag nach Fertigstellung dieses Textes stieß ich auf eine Werbeeinschaltung besagten Hamburger-Großherstellers, in dem ein McMarryMe angepriesen wurde. Zum McLostLove ist's nicht mehr weit.

gegangenen Phasen. Berühmt dafür ist die Frage: »Warum hab ich nicht ...?«, unmittelbar gefolgt von dem Selbstvorwurf: »Hätt' ich doch ...!« Wie Ihr bester Freund/Ihre beste Freundin vermutlich auch muss ich Ihnen an dieser Stelle sagen, dass diese Gedanken zu nichts führen. Obwohl die Quantenphysik mittels verschränkter und nicht verschränkter Photonenpaare vor nicht allzu langer Zeit aufzeigte, dass Entscheidungen, die in der Zukunft getroffen werden, Auswirkungen auf die Vergangenheit haben können⁷, ist die Sache mit der Zeitreise in die Vergangenheit noch nicht so weit gediehen, das Sie sie für das Kitten Ihrer Beziehung nutzen könnten. Dazu bräuchten Sie stabile Wurm- oder schnell rotierende Schwarze Löcher, kosmische Strings oder Superluminare Tunnel. Das ist alles viel zu aufwändig. Es gibt aber durchaus Dinge, die man anders machen kann – hier und jetzt. Zum Beispiel die Liebesspeise des/der Ex so abwandeln, dass daraus eine Form entsteht, die einen nicht mehr in Tränenströme zerfließen lässt. Wie das geht, verrät Wolfgang Herles. Ein solches Vorhaben hat durchaus therapeutischen Charakter. Einerseits beschäftigen wir uns endlich wieder mit der Zubereitung von Nahrung, erweitern unsere diesbezüglichen Kenntnisse (Wolfgang Herles wagt sich auf den Weg der Molekularküche), was, wenn wir daran Gefallen finden, durchaus ein wunderbares Übergangsobjekt (Sie erinnern sich: die Windel) abgeben kann. Außerdem müssen wir uns, wollen wir gemeinsame Gerichte wandeln, erst einmal daran erinnern, und zwar möglichst genau. Und Erinnerung bildet nun einmal den Kern der Trauerarbeit. Ist diese endgültig abgeschlossen, sind Sie unter Umständen zum Spitzenkoch oder zur Spitzenköchin avanciert, zumindest aber dreht sich Ihnen beim Anblick Ihrer/Ihres Ex (oder dessen/deren Leibspeise) nicht mehr der Magen um. Dann haben wir wirklich akzeptiert und das Ende der Beziehung verinnerlicht. Der Leichenschmaus ist quasi gegessen.

Damit uns dabei die Kehle nicht austrocknet und weil wir schon bei therapeutischen Ratschlägen sind – man sollte viel trinken. Alle sagen das – ÄrztInnen (schulmedizinische, fernöstliche und homöopathische), EnergetikerInnen, bei Ihrer Übergangshandlungs-Shiatsu-Ausbildung werden Sie das lernen, vielleicht hören Sie es sogar von Ihrer/Ihrem Psychotherapeutin/en und sicher von allen übrigen wohlmeinenden Menschen, die sich um Sie kümmern. Bei dieser Aufforderung ist Wasser gemeint, Wasser und Tee. Das ist nichts Schlechtes, bleibt uns doch, wenn wir die Liebe verlieren, erst einmal die Spucke weg, und da hilft nur Flüssigkeitszufuhr. Wenn Abwarten und Teetrinken nicht ausreicht,

7 Vgl. <http://science.orf.at/stories/1697694/> [Stand: 28.08.2012].

wenn das flüchtige Liebesobjekt tatsächlich nicht wiederkehrt, greift man doch ab und an zum Alkohol. Das macht (fast) jede/r, da brauchen Sie sich erst einmal nichts dabei zu denken. Auch die Protagonistin in Martina Winkels Beitrag traumwandelt zwischen Rausch und Ernüchterung, zwischen Flüssigkeiten und deren Aggregatzuständen.

Was bezüglich alkoholischer Getränke langfristig bedenklich erscheint, ist, allein zu trinken. Gehen Sie dabei zumindest außer Haus. Auch wenn Sie eigentlich mit niemandem, den Sie noch nicht kennen, sprechen wollen, weil es im Moment nichts über Sie zu erzählen gibt außer der Tatsache, dass es Ihnen schlecht geht, ist es oft hilfreich zu spüren, dass der Planet noch andere Menschen beherbergt. Setzen Sie sich vor mir aus ans Ende der Theke, stützen Sie den Kopf in die Hand und verbergen Sie Ihren Gemütszustand nicht – wie der bereits zitierte mittelalterliche Mensch. Jemand, der Sie vielleicht auf Ihre Lage ansprechen wird, ist die Person auf der anderen Seite der Theke. WirtInnen fragen von Berufs wegen (das steigert den Umsatz), und sie hören von Berufs wegen zu (das steigert auch den Umsatz). Sie brauchen sich also keine Gedanken zu machen, dem Menschen hinter der Bar auf die Nerven zu gehen (wie das vielleicht bei guten FreundInnen der Fall ist), er/sie wird schließlich dafür bezahlt – wie die TherapeutInnen. Man soll diese Gespräche (vielleicht sind es auch nur Monologe) keinesfalls unterschätzen. Umsichtiges Personal beziehungsweise ein/e liebevolle/r StammwirtIn kann einiges zur Genesung des Herzens beitragen. Erfahrungen aus erster Hand sowie Tipps und Tricks einer »Versorgerin« verrät Margot Fischer.

Irgendwann einmal sollte man/frau wieder zu Kräften kommen. Mit welchen Nahrungsmitteln solche in anderen Kulturen zugeführt werden, im Speziellen im präkolumbianischen Mexiko, und vor allem, in welchem rituellen Kontext geheilt/gegessen/getrunken wird, beschreibt Evelyne Puchegger-Ebner. Wenn Sie sich nach der Lektüre dieses Beitrags vorstellen können, ein Gürteltier oder einen Leguan zu verspeisen, sind Sie übers Ärgste hinweg.

Ob Sie nun zu jenen gehören, bei denen in der Extremsituation des Liebeskummers die Nahrungswiederaufnahme nur pipettenweise erfolgen kann, ob Sie nur in Gesellschaft essen können, nur Breiiges vertragen, Kraftfutter für ultimative Auseinandersetzungen oder Diskussionen zur Güterverteilung brauchen oder eher reaktiv kochen wollen (kaufen Sie sich einen Fleischwolf!) – für jede/n ist etwas dabei. Auch für jene, die sich nur bekochen bzw. beliefern lassen möchten oder intuitiv Speisen wählen, deren Namen, zu verkochende Zutaten oder Zubereitungs-

art (spicken Sie ruhig einmal ein Herz) allein schon therapeutische Wirkung haben.

Es ist nicht zu leugnen: Die Landung in der (neuen) Realität ist hart und der Boden gleicht einer Eisscholle: Er ist glatt, instabil und kalt. Auf dieser Rutschbahn die Balance zu wahren ist eine Kunst, die zuerst gar nicht und dann immer besser gelingen mag.

Egal, wie man es anpackt, und von wegen Eisscholle – es geht um Landgewinnung: Fester Boden unter den Füßen muss wieder her. Mit diesem Buch in Händen sind Sie auf dem besten Weg dazu.

INGE FASAN

